

La Psicoeducación de la Familia

Equipo de Recursos para la Implementación



VERSIÓN DE BORRADOR
2003

Información para los Consumidores

¿Su familia . . .

- ▶ comprende sus síntomas?
- ▶ sabe cómo ayudarlo?
- ▶ comprende lo que usted necesita?
- ▶ comprende su proceso de recuperación?
- ▶ sabe cómo ayudarlo en su recuperación?
- ▶ tiene una buena relación con usted?

La Psicoeducación de la Familia puede ayudarle a usted y a su familia a que trabajen juntos hacia la recuperación.

Comprendiendo la Psicoeducación de la Familia

Cuando uno tiene una enfermedad mental, puede que sea difícil para toda la familia. Algunas veces aparentemente su familia no comprende lo que usted está sufriendo, o cómo ayudarlo. La psicoeducación de la familia es una de las maneras por medio de las cuales con la ayuda de su familia usted puede recuperarse. Es la manera en que su familia aprende que clase de ayuda usted desearía de parte de ellos.

¿Para Quién es la Psicoeducación de la Familia?

Este programa le ayudará si usted tiene una enfermedad mental y otras complicaciones, especialmente cuando una hospitalización ha sido necesaria. La psicoeducación ha demostrado que puede ser de ayuda para las personas con:

- ▶ esquizofrenia
- ▶ trastorno esquizoafectivo
- ▶ enfermedad bipolar
- ▶ depresión mayor
- ▶ trastorno límite de la personalidad

¿A quién se incluye en la Psicoeducación de la Familia?

Cualquier persona que le ayuda y/o le apoya en su recuperación - padres, otros parientes, amigos cercanos, vecinos. Ellos no tienen que vivir con usted en su casa o apartamento.

¿Cómo puede ayudar la Psicoeducación de la Familia?

Usted y su familia aprenden diferentes maneras de trabajar juntos para que le ayuden en su recuperación aprendiendo a resolver los problemas que interfieren con su recuperación. Su participación en este programa puede resultar en una reducción de síntomas, menos recaídas, y mejores relaciones familiares. La meta es ayudarlo en la recuperación mientras pueda sacarle la mayor ventaja a la vida en la comunidad. Usted y su familia trabajan con profesionales para solucionar problemas como:

- ▶ encontrar y mantener un trabajo
- ▶ participando en actividades sociales
- ▶ el estrés de la familia
- ▶ desacuerdos sobre las medicinas
- ▶ falta de energía
- ▶ drogas y alcohol

¿Qué es lo que las otras personas tienen que decir?

“Fue solamente después que yo entré a un grupo de multi-familias hace unos cuatro años que pude aceptar mi enfermedad... de inmediato uno puede ver que el programa está organizado para ayudar al paciente, y la familia aprende lo que funciona para ti como un individuo. Lo que verdaderamente me ayudó a comenzar a cambiar es el (proceso) de resolver problemas. Uno puede ver a otras personas haciendo esfuerzos y saliendo adelante y eso le da a uno esperanza de seguir luchando también.” *-un consumidor*

¿Qué cambios podrá ver yo?

Los estudios demuestran que cuando usted y su familia aprenden a resolver problemas relacionados con su enfermedad, su camino hacia la recuperación tendrá:

- ▶ mas involucramiento en la vida familiar y en actividades sociales
- ▶ mejor salud y menos problemas médicos para todos los miembros de la familia
- ▶ mejores oportunidades de trabajos
- ▶ menos recaídas
- ▶ menos hospitalizaciones
- ▶ reducción de síntomas
- ▶ menos necesidad de medicinas
- ▶ menos depresión, mas energía y motivación

Aun Mas...

Su familia le puede ayudar a alcanzar sus metas.

¿Cómo funciona esto?

Usted se convierte en un miembro de un equipo compuesto por usted, su familia y profesionales de la salud mental. Algunas veces, miembros de familias de otras personas con enfermedad mental se involucran también. Mientras que usted trabaja en su recuperación, usted aprende la diferencia entre la enfermedad y quien es usted como una persona.

Sesiones introductorias

Usted y su familia se reúnen con un profesional de la salud mental, juntos o separados. Usted habla sobre lo que le está pasando, tales como sus esperanzas para el futuro, los problemas familiares, sus síntomas, o medicinas.

Talleres educacionales

Usted y su familia aprenden sobre su enfermedad mental y la manera como todos juntos pueden ayudar en su recuperación...especialmente el mantenerse sano.

Grupos de resolución de problemas

Usted y su familia aprenden a identificar y a enfrentarse a los problemas que la enfermedad mental presenta y como afecta su recuperación y su vida. Algunas veces hay mas de una familia en el grupo; entonces usted comparte información e ideas con ellos para salir adelante. Se reúnen una vez cada dos semanas, por todo el tiempo que usted lo encuentre ventajoso.

¿Cómo empiezo?

Dígale a su familia, a la persona que maneja su caso, terapeuta, enfermera o psiquiatra que usted está interesado en esta clase de programa.

Para mas información

Información sobre la psicoeducación de la familia, así como también otras prácticas basadas en la evidencia para el tratamiento de la enfermedad mental en la comunidad, se pueden encontrar en la red de internet en la siguiente dirección: www.mentalhealthpractices.org.

Este documento es parte del equipo de los recursos de implementación de la práctica basada en la evidencia desarrollado por medio de un contrato (número 280-00-8049) de la Administración de los Servicios de la Salud Mental y Abuso de Substancias (SAMHSA) (siglas en inglés), el Centro para los Servicios de la Salud Mental (CMHS) (siglas en inglés) y una subvención de la Fundación de Robert Wood Johnson (RWJF) (siglas en inglés). Estos materiales están en forma de borrador para ser usados en un estudio piloto. Nadie puede reproducir, copiar, o distribuir esta publicación con fines lucrativos sin la autorización específica del SAMHSA (siglas en inglés).